

Neked csak hinned kell

Vajon melyik út a könnyebb? Beülni egy orvosi vizsgáloba, engedelmesen hagyni a különböző hormoninjekciók, gyógyszerek beadását, inszeminálni, lombikozni, vagy elindulni egy másik úton, ami legalább olyan kitartást és elszántságot igényel, de természetes eszközökkel gyógyít? Az orvosi kezelések éppúgy kívánnak hitet és bizalmat, mint a természetes gyógymódok, ebben tehát megegyeznek. De mégis, mi alapján döntünk, amikor keressük a mielőbbi megoldást? Egy lombikprogram koreográfiáját már az első konzultációk alkalmával ismertetik a párokkal – aki volt már ilyen helyzetben, tudja, miről beszélünk. A pontos időzítés kulcsfontosságú: a punkció, a beültetés és a tesztelés napja az előre megtervezett forgatókönyv szerint megy, a gépezet szakszerűen zakatol: akták, labor, a sikerarány 30 százalék. Mindennek alternatívájaként ott van Tünde és az általa kifejlesztett Arwen-mozgástechnika (cikkünk a 24. oldalon), amellyel nők százainak segít a gyermekáldás útjában álló akadályok leküzdésében. A rendszeresen végzendő torna mellé szigorú életmódváltást is előír, részletes étrendi előírásokat ad, új napirendet kell kialakítani – kihívás itt is akad bőven. A kérdésekkel teli, de bizakodó tanítványai a tanfolyam alatt Tünde minden szavát isszák, hisz úgy döntöttek, saját maguk teszik rendbe viharvert hormonrendszerüket, és feléresztik a női egészségbe vetett hitüket. Az út talán hosszabb, kiszámíthatatlanabb, mint egy eltervezett lombikprogramnál, de az életmódváltás sikere, a magunkkal való mindennapos törődés százszázalékosan megtérül – remélhetőleg egy mielőbbi pozitív teszt formájában.



BOLDOG BABÁSODÁST MINDENKINEK!
SZEBENI KATALIN
FŐSZERKESZTŐ

Hatása: TERMÉKENYSÉG, MELLÉKHATÁSA: egészség

A nőgyógyászati problémák kezelésére nem csupán a gyógyszerek lehetnek alkalmasak. Létezik egy olyan módszer, amely szervezetünk öngyógyító, revitalizáló mechanizmusát mozgósítja, és „mellékhatásként” akár a gólya is kopogtathat!

Az ARWEN-módszer születése

„Bár a mozgás mindig is része volt az életemnek, az ARWEN-program kidolgozásának akkor kezdtem neki, amikor nem jött össze a második babámnak.” – meséli NémethTünde, gyógytornász és mozgáspedagógus, a módszer létrehozója. Diagnózisa: policisztás ovárium-szindróma. Sorstársaihoz hasonlóan ő is számos kivizsgáláson, gyógyszeres kezelésen túlesett, de nemhogy javult volna az állapota, hanem még rosszabbodott is. Akkor határozta el, hogy kezébe veszi saját gyógyulását és sokéves szakmai kutatómunka és gyakorlati tapasztalatai alapján megalkotta a speciálisan nőkre adaptált gyógy- és mozgásterápiát, az ún. ARWEN-tornát. A program „mellékhatásként” született meg második, majd teljesen váratlanul – hiszen előtte meddőnek nyilvánított-

ták az orvosok – a harmadik gyermeke. Azóta már rengeteg nőtársának segített, nem csak nőgyógyászati problémáik meggyógyításában, de az egészséges életmód alapjainak elsajátításában és női öntudatra ébresztésében.

Az ARWEN lényege

Az ARWEN-torna egy komplex gyógy- és mozgásterápiás program, melyet Tünde hosszú évek alatt dolgozott ki és tökéletesített. Az ARWEN-torna önmagában vagy kiegészítő kezelésként is alkalmazható, jóga-légzésre és jóga-alapgyakorlatokra épül, alkalmazza a tai chi, csikung, az Alexander- és Graham-technika elemeit, és egyedi, speciális mozgáselemeket. A terápia komplex mozgáselemei a hozzá kapcsolt légzésszabályozással gyógyítanak, aktivizálják a szervezet öngyógyító mechanizmusait, elősegítik a központi idegrend-

szert kiegyensúlyozott hormonális szabályozását, javítják a kismedencei szervek vérellátását, jótékonyan stimulálják a has és alhas stagnáló immunsejtjeinek működését, így segítve a ciszták felszívódását, a kívánt terhesség létrejöttét és annak biztonságos kihordását. Ezzel a terápiával az orvosi kezelések és beavatkozások – hormonkezelés, mesterséges megtermékenyítés, lombikprogram – eredményessége is növelhető.


„Jóga- és hasi légzéshez kötött, úgynevezett körkörös mozgásformációkat hozunk létre, és ezek az elemek egészülnek ki az egyéni tapasztalataim és kutatásaim alapján a mozgásrendszerbe szervesen illeszkedő saját gyakorlataimmal” – mondja Tünde. „A mozgássorozat főként anaerob elemekből épül, mivel tapasztalataim szerint a nagy oxigénfelvételt igénylő, aerob mozgásformák hatására a gyulladásos folyamatok rosszabbodnak.”

A torna ugyan intenzív erő kifejtést igényel, de a mozgásterápiát

vezető szakember figyelembe veszi, hogy még azok is végre tudják hajtani a feladatokat, akiknek állandó fájdalmaik vannak az alhasi gyulladások miatt. A gyakorlatok éppen ezért fékezhető hatásúak, nem stimulálják túl a női szervezetet, nem okoznak nagy hasi vérbőszéget, csillapítják a fájdalmat és csökkentik a gyulladást, kímélik és elősegítik a belső női nemi szervek fiziológiás működését. A gyakorlatok kivitelezése a hormonrendszerre is pozitívan hat: regulálja a hormonszinteket, így a TSH-szintet is, csökkenti az inzulináramlást a szénhidrát-felhasználás fokozott emelésével, melynek következtében a progeszteronszint emelkedik. A gyógyuláshoz azonban rendszeres végzése szükséges: minimum 4 hónapig hetente 3-4 alkalommal.

ARWEN-táplálkozás

„Az ARWEN-programnak csak egy része a mozgásterápia, ugyanilyen fontos a megfelelő táplálkozás, a test valódi tápanyagokkal való feltöltése és a

lelki munka” – mondja Tünde. Aki valódi eredményt szeretne elérni, nem spórolhatja meg a tudatos étkezésre való áttérést. „Sok olyan nővel találkoztam, aki bár vékony volt, de mégsem egészséges, mert a szervezete súlyos tápanyaghiánnyal küzdött. A tapasztalataink azt mutatják, hogy a szervezet energizálására, revitalizálására a makrobiotikus étkezés a legalkalmasabb, amely az összetett szénhidrátok, védő hatású növényi fehérjék fogyasztását szorgalmazza. Szemes gabonák közül a barna rizs és a köles a legértékesebbek, és ajánlott a shiitake gomba étkezésbe való iktatása is, mert egyedülálló, tumorképződést gátló anyagot tartalmaz és az immunrendszert erősíti” – magyarázza a szakember. Az egyénre szabott makrobiotikus elvek szerinti étkezés – többek között csökkentett cukortartalmának köszönhetően – visszafogja a túlzott inzulináramlást, növeli a progeszteron- és csökkenti az ösztrogén-szintet. 

Az ARWEN-torna alkalmazási területei

- immunrendszer, női nemi szervek működésének stabilizálása, erősítése
- miómák felszívódásának elősegítése, kialakulásuk megelőzése
- menstruációs- és vérzészavarok rendezése és görcsoldás
- PCOS – policisztás petefészek-szindróma gyógyítása, tünetmentesítése, karbantartása
- endometriózis gyógyítása, gyulladáscsökkentés, fájdalomcsillapítás

- korai klimax elsődleges tüneteinek visszatartása, változókoros tünetek enyhítése
- hormonális problémák, a hormonrendszer egészséges működésének stabilizálása
- testsúly rendezése, az elhízás kezelése
- meddőség, petevezeték-elzáródás kezelése
- terhesség létrejöttének és megtartásának segítése

További info: www.arwentorna.hu